

**MY WHOLE PROJECT**  
COLLECTION

MARIANNE WILLIAMSON

DES  
LARMES  
AU  
SUCCÈS

Voyage spirituel de  
la souffrance à la lumière

**« LA SAGESSE DE MARIANNE WILLIAMSON  
VOUS GUIDERA VERS LA GUÉRISON  
SPIRITUELLE À TRAVERS CE LIVRE. »**

**Deepak Chopra**

**EYROLLES**



NOUS RENCONTRONS TOUS LA  
SOUFFRANCE AU COURS DE NOTRE VIE.  
CE PROBLÈME N'EST PAS NOUVEAU.  
CE QUI EST NOUVEAU C'EST NOTRE  
INCAPACITÉ À Y RÉPONDRE.

**P**ourquoi tant de gens souffrent-ils de dépression ?  
Comment sortir du mal-être, du désespoir, de la peur,  
de la souffrance qui limite nos vies ?

Ce livre offre une réflexion spirituelle sur la souffrance humaine en abordant à la fois ses causes et sa transcendance. La spiritualité n'est pas une lecture évidente et psychologiquement simpliste du monde. Elle est, au contraire, la compréhension la plus profonde du fonctionnement de l'esprit qui filtre chacune de nos expériences.

La spiritualité reconnaît l'extraordinaire profondeur de notre désir le plus fondamental - l'amour - et notre incommensurable douleur lorsqu'il est absent.

Le monde vit une épidémie de dépression et une multitude de solutions s'offrent à nous pour en venir à bout. Comme il existe des remèdes naturels aux maladies du corps, il existe des remèdes naturels aux maladies de l'esprit.

Les miracles apparaissent au moment où nous choisissons d'apprendre de nos difficultés. C'est la seule façon de passer des larmes au succès et notre seule chance de devenir des êtres plus profonds, plus sages et plus heureux.

Personnalité internationale inspirante, activiste éclairée et politiquement engagée aux États-Unis, auteure spirituelle best-seller du *New York Times*, avec notamment *Un retour à l'Amour*, **Marianne Williamson** enseigne la voie de l'Amour et propose une méthode profonde de psychothérapie spirituelle. Elle a co-écrit avec Deepak Chopra *Le choix de la lumière*.

**Des larmes au succès**

Voyage spirituel de la souffrance  
à l'illumination

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

**Du même auteur :**

*Un retour à l'Amour, J'ai lu, 2010*

© 2016 by Marianne Williamson.

Cet ouvrage est paru en 2016 sous le titre  
*Tears to triumph, The Spiritual Journey from suffering  
to Enlightenment* chez HarperOne.

Traduit de l'anglais par Jeanne Maylin.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018  
ISBN : 978-2-212-56975-9

Marianne Williamson

*Collection My Whole Project*

# Des larmes au succès

## Voyage spirituel de la souffrance à l'illumination

Préface de Jérôme Oliveira

**EYROLLES**





*À la mémoire de Richard.*



# Épigraphe

« Qu'un jour prochain, au terme des visions furieuses,  
je chante toute gloire, et toute joie, parmi le salut des anges.  
Que des marteaux du cœur, aux battements limpides,  
aucun ne frappe une corde molle, tremblante, ou prête à se briser.  
Que mon visage en pleurs me fasse plus rayonnant.  
Que l'invisible larme fleurisse.  
Et comme alors, ô nuits, vous me deviendrez chères, nuits de détresse  
Que ne vous ai-je reçu à genoux, sœurs inconsolées.  
Que ne suis-je défait, dans vos cheveux défaits.  
Nous, puits de douleur, nous les suivons là-bas, dans la triste durée,  
comme si elles étaient sans fin. Elles sont pourtant notre feuillage  
en plein hiver,  
notre pervenche obscure, une des saisons de notre année secrète.  
Non seulement la saison, le lieu, le séjour, la base, le sol, la demeure. »  
De la dixième élégie, des *Élégies de Duino*<sup>1</sup> de Rainer Maria Rilke  
(1923).

---

1. Traduction de Gérard Signoret.



# Sommaire

<i>Préface de Jérôme Oliveira</i> .....	13
<i>Avant-propos</i> .....	17
CHAPITRE 1 <i>Libérer notre souffrance</i> .....	23
<b>Tomber dans cette sombre et profonde vallée</b> .....	25
<b>Changer nos filtres mentaux</b> .....	29
<b>De l'illusion à la vérité</b> .....	31
<b>Sagesse</b> .....	34
CHAPITRE 2 <i>De l'obscurité à la lumière</i> .....	39
<b>Se nourrir de ronces</b> .....	47
CHAPITRE 3 <i>Lutter contre l'apathie</i> .....	51
<b>Laisser entrer la tristesse</b> .....	53
<b>Médecine et voyage spirituel</b> .....	55
<b>Retrouver notre âme</b> .....	58
<b>Blessures de l'âme</b> .....	60
CHAPITRE 4 <i>L'univers miraculeux</i> .....	63
<b>La foi</b> .....	68
<b>L'intelligence de Dieu</b> .....	69

<b>Comblé le fossé</b> .....	70
<b>Le Grand Mensonge</b> .....	72
<b>Le chemin vers la guérison</b> .....	75
CHAPITRE 5 <i>Une culture de la dépression</i> .....	81
<b>Dépression personnelle et dépression collective</b> .....	85
<b>La guérison par la passion/la passion comme remède</b> .....	88
<b>Le système d’alerte précoce de la nature</b> .....	94
CHAPITRE 6 <i>Le pardon</i> .....	99
<b>Qu’est-ce que le véritable pardon ?</b> .....	100
<b>L’instant sacré</b> .....	102
<b>Se libérer du passé</b> .....	105
<b>Se pardonner à soi-même</b> .....	106
<b>Ayez pitié</b> .....	109
<b>Le pardon est le chemin</b> .....	112
CHAPITRE 7 <i>Paradis et enfer des relations</i> .....	115
<b>La relation comme outil</b> .....	118
<b>Attirer l’amour</b> .....	122
<b>Un lieu de guérison pour l’âme</b> .....	123
<b>Entretenir son jardin</b> .....	126
<b>Le changement de forme des relations</b> .....	127
<b>Perdre quelqu’un, perdre quelque chose</b> .....	129
<b>La mort d’un être cher</b> .....	130
CHAPITRE 8 <i>Se changer soi-même pour changer le monde</i> .....	135
<b>Quand la souffrance nous éveille</b> .....	137
<b>La personne que nous choisissons de devenir</b> .....	138
<b>La maturité spirituelle</b> .....	142
<b>Adhérer au miracle</b> .....	143
<b>Tradition mystique et vérité spirituelle</b> .....	145
CHAPITRE 9 <i>La lumière de Bouddha</i> .....	149
<b>Les quatre nobles vérités et le sentier octuple</b> .....	151
<b>La compréhension juste</b> .....	152

<b>L'intention juste</b> .....	154
<b>La parole juste</b> .....	155
<b>L'action juste</b> .....	158
<b>Le moyen d'existence juste</b> .....	160
<b>L'effort juste</b> .....	161
<b>La conscience juste</b> .....	162
<b>La concentration juste</b> .....	163
<b>CHAPITRE 10</b> <i>La lumière de Moïse</i> .....	167
<b>Le Buisson ardent</b> .....	170
<b>Je suis celui qui est</b> .....	172
<b>La grande mission de Moïse</b> .....	174
<b>Même si cela demande un miracle</b> .....	176
<b>Les Dix Commandements</b> .....	177
<b>Répondre à l'appel</b> .....	181
<b>La mort de Moïse</b> .....	183
<b>CHAPITRE 11</b> <i>La lumière de Jésus</i> .....	185
<b>Noël</b> .....	186
<b>La crucifixion</b> .....	188
<b>La résurrection</b> .....	189
<b>Pâques</b> .....	192
<b>Jésus comme Sauveur</b> .....	193
<b>L'esprit divin</b> .....	195
<b>CHAPITRE 12</b> <i>Des larmes au succès</i> .....	197
<b>Décider d'être heureux</b> .....	199
<i>Remerciements</i> .....	203
<i>À propos de l'auteur</i> .....	205



# Préface

Marianne Williamson, est devenue l'une des voix les plus célèbres aux États-Unis. Leader spirituelle encore peu connue aujourd'hui en France, l'écho de son message porte pourtant jusqu'en Europe. Son premier *best-seller*, qui nous invite à vivre au creux de nous-mêmes, un retour en amour, fut repris et cité par Nelson Mandela lors de son discours d'investiture. La légende est née. Marianne Williamson n'est pas forcément à l'aise avec ça, jusqu'à nier parfois que l'on puisse lui attribuer ces quelques mots, peut-être les plus lumineux, du discours d'un si grand homme :

*« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur.  
Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants  
au-delà de toutes limites.*

*C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus. »*

Que Marianne Williamson soit reprise dans le champ politique n'appartient pas au hasard. Pour elle, la recherche spirituelle qui s'expose entre connaissance de soi-même et prières, n'a de sens et n'est utile à l'Homme que si elle éclaire nos actions et nous engage dans une voie de transformation de la société. Et peu importe le prix de cet engagement. Ce qui porte vraiment, c'est le choix d'aimer et de s'aider mutuellement.

Leader politique éclairée, Marianne Williamson est une auteure, corps et âme engagée dans le monde. Elle pourrait se contenter de couler des jours paisibles, à New York, là où elle réside actuellement. Mais c'est mal la connaître.

Femme de caractère et de convictions, elle est sur le terrain. D'abord, c'est dans des associations humanistes qu'elle s'engage. Elle crée dans les années 1980 l'Alliance pour la Paix et le Project Angel Food, qui a permis alors de servir plus de 8 millions de repas aux personnes défavorisées atteintes du virus du sida. En 2014, Marianne Williamson se présente même aux élections en Californie, candidate au Congrès américain. Elle échoue de peu mais elle parvient à imposer dans la campagne des thèmes innovants, environnementaux et humanistes qui amèneront la Californie vers plus de modernité.

Lorsque surviennent les attentats dans les rues de Paris et du Bataclan en novembre 2015, Marianne Williamson sait que le monde vient de s'orienter vers un peu plus d'obscurantisme et de chaos. Mais comment éviter que le monde ne se déchire davantage avec nos peurs ? Comment éviter les effets d'une bombe qui n'en finit pas de blesser l'humanité ? D'abord, il nous faut comprendre. Puis, il nous faut prendre nos responsabilités et il nous faut aimer.

C'est ainsi que dès le lendemain des attentats, j'ai été contacté par une personne très proche d'elle avec une demande précise : « Marianne souhaite venir à Paris, elle souhaite parler à son public, c'est très important pour elle. Est-ce que vous pouvez nous aider ? » Alors que Paris était plongée dans un état d'urgence et de panique, je ne savais pas trop comment il serait possible d'organiser une rencontre.

Deux semaines plus tard, Marianne Williamson était à Paris et la rencontre a eu lieu, au Comptoir Général, un espace branché et multiculturel, qui a accueilli le public, à quelques mètres de là où les premiers coups de feu ont été tirés. Et durant 4 heures, Marianne Williamson a apporté de la lumière dans nos incompréhensions, défier la gravité, proposer une vision globale qui nous rassemble dans un optimiste réaliste, de la foi sans faux espoirs et a laissé entrevoir les bases d'un programme pour notre avenir : rechercher aujourd'hui les leaders éclairés et les porter au pouvoir. Pas ceux

qui travaillent à nos déchirures. Ceux qui nous conjuguent au-delà des grands principes de coupures : riches et pauvres, vieux et jeunes, pour et contre...

Pour elle, l'avenir est entre nos mains. Nous sommes à la croisée des chemins. Une seule solution face au pire déjà certain : changer. Et lorsque je lui demande comment elle voit son propre avenir, elle ne s'en voit aucun, à part celui de rester fidèle et entière à nos causes.

Si en France, nous aimons rechercher symboliquement les incarnations contemporaines de notre Marianne, peut-être que Williamson, leader fougueuse et lumineuse, entière et intense, engagée et convaincante, porteuse d'un message contemporain de libération et de solidarité, est aujourd'hui l'inspiration féminine la plus proche de nos cœurs. Marianne Williamson, une femme pour l'avenir de l'Homme.

Jérôme Oliveira – My Whole Project



## *Avant-propos*

**N**ous connaissons tous des moments de douleur insurmontable. Pour certains, ces moments sont exceptionnels, et leur douleur est relativement modérée. Mais pour beaucoup d'autres, la souffrance semble nous entraîner vers un gouffre sans fond, où le moindre réconfort paraît hors de portée. Nous sombrons chaque jour un peu plus dans ce puits creusé par nos propres larmes, sans savoir si nous en sortirons jamais.

Si vous — ou un proche — vivez un de ces moments, si la seule idée de continuer à respirer ou d'aborder une nouvelle journée vous est pénible, alors je suis heureuse que vous ayez ouvert ce livre. Vous y découvrirez de nouvelles pistes à explorer. Un mystère. Peut-être un miracle.

Cela ne veut pas dire que vous n'aurez aucun effort à fournir, que vous n'aurez aucun travail à faire par vous-même. Les miracles ne se produisent pas en un tournemain et il n'existe pas de réponse toute faite. Mais les miracles activent un pouvoir spirituel alloué divinement pour vous venir en aide. Dieu est là, même au plus fort de votre douleur. Et en faisant appel à lui, il vous répondra.

Considérez maintenant la possibilité que tout peut arriver. Je ne vous demande pas d'y croire, mais seulement de considérer cette possibilité. La simple idée que c'est possible, que les miracles existent, ouvre la voie à votre guérison plus que vous ne pouvez

l'imaginer. Cette simple pensée ouvre la porte à un monde infini de possibilités, quelle que soit l'intensité de votre souffrance.

La souffrance que vous êtes en train de subir ne détermine pas votre avenir. Celui-ci est déterminé par qui vous *êtes* au moment même où vous souffrez. Il n'est pas question de remettre en cause sa gravité. Au niveau du monde mortel, elle est bien réelle. Mais cette réalité qui vous enferme n'est pas ce qu'elle semble être, tout comme vous n'êtes pas ce que vous croyez être en ce moment. Nous pouvons élargir votre perception de vous-même, ainsi que du monde, et permettre à votre vie de changer. En ce moment, votre moi humain se trouve peut-être en enfer, mais votre moi divin est absolument inaltéré par cette souffrance. Et votre moi divin est ce que vous êtes.

Votre esprit subconscient est conscient de l'existence de cette réalité plus profonde qui réside en vous et saura vous y conduire lorsque vous serez prêt. Ce voyage sera un des plus incroyables de votre vie. Vous n'auriez jamais imaginé les choses que vous y verrez et apprendrez. Vos larmes, votre désespoir, votre peur, votre colère, votre culpabilité, votre rancœur, vos remords, votre terreur... rien ne sera dissimulé ni ne vous sera refusé. Vous ne pourrez pas les dissoudre en les maintenant dans l'obscurité, mais en les exposant à la lumière. Et la beauté de ce que vous découvrirez au-delà, en vous-même comme dans le monde, sera telle que vous bénirez le voyage de votre souffrance, car il vous aura mené à vous-même et au sens profond de votre existence. La guérison spirituelle ne ment pas en niant votre douleur, mais en la ressentant pleinement et en la mettant entre les mains de Dieu.

Et c'est ainsi que le miracle commence...

Ce livre offre une réflexion spirituelle sur la souffrance humaine en abordant à la fois ses causes et sa transcendance. La spiritualité n'est pas une lecture évidente et psychologiquement simpliste du monde. Elle est, au contraire, la compréhension la plus profonde du fonctionnement de l'esprit et de la façon dont il filtre chacune de nos expériences. La spiritualité reconnaît l'extraordinaire profondeur de notre désir le plus fondamental — l'amour — et notre incommensurable peine lorsqu'il est absent.

Le monde d'aujourd'hui vit une épidémie de dépression et une multitude de solutions s'offrent à nous pour en venir à bout. Comme